

1. 인지행동의 주요개념



이 이론은 하나의 단일한 이론이라기보다는 인간에 대한 기본 관점과 심리적 문제의 발생 및 치유과정에 대한 주요 원리들을 공유하는 여러 개별적 이론들의 집합체이다. 인지행동 상담에서는 내담자가 직접적으로 호소하는 심리적 문제의 해결이 우선적인 관심사다. 성격변화와 인간적 성숙은 심리적 문제가 해결된 다음에 고려되는 것이기 때문에 심리적 문제의 해결에 필요한 다양하고 구체적인 상담기법들이 있다.

① 인간관

- 인간에게는 여러 가지 측면이 있다. 사람들은 감정을 느끼고, 생각을 하고, 행동을 하기도 한다. 감정과 생각과 행동이 한 인간 내부에서 모두 일어나기는 하지만 무엇이 더 중요한가에 대해서는 각자 입장이 다를 수 있다.
- 감정이나 행동도 중요하지만 그것은 사람들이 어떻게 생각하느냐에 따라 영향을 받는다. 이러한 입장을 인지의 우선성 또는 인지적 결정론이라고 부른다.
- 인지행동적 접근에서 사람들의 감정과 행동은 모두 인지에서 나온다는 입장을 취한다. 즉 사람들은 특정한 생각(나는 무가치하다)을 하기 때문에 특정한 감정(우울감)과 행동(자포자기)이 나오게 된다.

1 인지행동의 주요개념

① 인간관

- 그러므로 부적응을 겪는 사람들을 변화시키기 위한 가장 효율적인 방법은 그 삶의 생각을 변화시키는 것이다. 그렇게 함으로써 잘못된 행동과 감정은 저절로 변화될 것이다. 결국 인지행동 상담은 인간의 주된 특성을 인지에서 찾으려 하며 인지를 변화시킴으로써 다른 모든 것을 변화시킬 수 있다고 믿는다.

1 인지행동의 주요개념

2 인지행동적 상담이론의 종류

- 개별적인 인지 행동적 상담 이론들은 강조점에 따라 3가지 부류로 나눈다.
 - ⋄ a: 인지적 재구성에 초점을 둔 이론들이다. 인지적 재구성이란 사람들의 생각 내용과 방식을 재구성(변화) 시키는 것이다.
 - ⋄ b: 대처기술의 직접적인 교육과 훈련을 강조하는 이론들이다. 적절한 대처행동을 가르치고 훈련시킴으로 부적응을 해소하는 것이다.
 - ⋄ c: 문제해결 접근 이론들이다. 이 이론들은 내담자들이 겪는 부적응을 해소하기 위해 인지적 재구성과 대처기술 훈련을 복합적으로 사용한다.

2. 앨버트 엘리스의 합리적 정서치료



2 앨버트 엘리스의 합리적 정서치료

① 이론적 근거

A. 비합리적 신념과 심리적 문제

- 엘리스에 따르면 사람들이 정서적 문제를 겪는 이유는 구체적인 사건들 때문이 아니라 그 사건을 지각하고 받아들이는 방식이 잘못되었기 때문이다. 즉 어떤 사건을 자신이 이미 가지고 있는 기존의 생각들에 비추어 비합리적으로 해석하기 때문에 정서적 문제를 경험하게 된다.
- 엘리스의 합리적 정서치료는 정신적 문제(우울, 불안, 공포)를 유발하는 것은 사건 자체가 아니라 그 사건에 대한 왜곡된 생각 때문이라는 가정에서 출발한다. 그리고 이러한 왜곡되고 잘못된 생각의 뿌리에는 비합리적 신념들이 깔려있다.

2 앨버트 엘리스의 합리적 정서치료

1 이론적 근거

b. 합리적 신념과 비합리적 신념의 구분

융통성

- 모든, 항상, 반드시, 꼭, 결코, 당연히 등과 같은 단어가 들어가는 생각들은 융통성이 없으므로 비합리적이다.

예) '나는 모든 사람들에게 반드시 인정을 받아야만 한다'는 생각은 비합리적이다. 이러한 생각은 어떠한 예외도 인정하지 않는 융통성이 결여된 것이기 때문이다. '예외 없는 규칙은 없다'는 말이 있듯이 살다 보면 뜻대로 되지 않는 경험을 하기가 부지기수다. 이러한 예외적 경험들을 자신의 생각과 기대에 부합하지 않는다고 받아들이지 않게 되면 정서적 혼란을 피할 수 없게 된다.

2 앨버트 엘리스의 합리적 정서치료

1 이론적 근거

b. 합리적 신념과 비합리적 신념의 구분

현실성

사람들이 가진 어떤 생각들은 현실적으로 실현하는 것이 불가능하다.

사람들은 흔히 '인간적으로 가치 있는 사람이 되려면 매사에 유능하고 완벽해야 한다.'는 생각을 한다. 매사에 유능하고 완벽할 수만 있다면 얼마나 좋겠는가. 그런데 문제는 그것이 현실적으로 불가능하다는 데 있다. 세상에 완벽한 사람이란 없다. 완벽이라는 것은 사람들의 이상일 뿐 현실은 아니다. 사람들은 이상을 추구할 수는 있어도 실현할 수는 없다.

2 앨버트 엘리스의 합리적 정서치료

1 이론적 근거

b. 합리적 신념과 비합리적 신념의 구분

현실성

사람들이 가진 어떤 생각들은 현실적으로 실현하는 것이 불가능하다.

사람들 개개인의 인간적인 가치는 현실 속에서 달성 가능한 목표를 향해 꾸준하고 성실한 노력을 기울이는 데서 찾을 수 있는 것이지만 완전과 완벽에서 찾을 수 있는 것이 아니다.

따라서 현실적이지 못한 생각들은 가져보아야 심리적 좌절과 고통만 초래할 뿐 정신적 건강에는 별 도움이 되지 않는다.

이런 의미에서 현실성이 없는 생각들은 비합리적이다.

2 앨버트 엘리스의 합리적 정서치료

1 이론적 근거

b. 합리적 신념과 비합리적 신념의 구분

기능적 유용성

사람들이 가진 생각이 현실을 행복하게 사는데 얼마나 도움이 되는지와 관련된다.

아무리 그럴듯하고 바람직한 생각이라도 행복보다는 불행, 기쁨보다는 슬픔, 희망보다는 절망을 불러일으키는 것이라면 합리적이지 않다. 중국의 덩샤오핑은 “검은고양이든 흰 고양이든 간에 고양이는 쥐만 잘 잡으면 된다.” 말을 하였다. 그것은 이념과 사상에 앞서 중국의 국민이 잘 살도록 하는데 도움이 되는 실용주의적인 노선에 대한 말이다. 사람들의 생각 혹은 사고도 마찬가지다. 한 개인이 가진 생각이 그의 삶을 유쾌한 것으로 만드는 데 도움이 된다면 합리적이다. 그러나 반대의 경우라면 비합리적인 것이다.

2 앨버트 엘리스의 합리적 정서치료

1 이론적 근거

C. 비합리적인 신념들의 예

- 엘리스는 사람들이 가지기 쉬운 비합리적 신념들을 제시하였다.
 - 우리는 주위의 모든 사람들에게 항상 인정과 사랑을 받아야만 한다.
 - 사람들에게 사랑과 인정을 받는 것이 좋기는 하지만, 모든 일에 대해 모든 사람들에게 항상 그럴 수는 없다.
 - 우리는 모든 면에서 반드시 유능하고 성공해야만 한다.
 - 만일 이런 생각 속에 살아가게 된다면 사람들은 끊임없이 걱정하고 불안에 떨 수밖에 없다.

2 앨버트 엘리스의 합리적 정서치료

1 이론적 근거

C. 비합리적인 신념들의 예

• 엘리스는 사람들이 가지기 쉬운 비합리적 신념들을 제시하였다.

• 나쁜 사람들은 반드시 준엄한 벌을 받아야만 한다.

- 무엇이 좋고 나쁜지에 관해 판단할 기준이 분명치 않다.

사람들은 누구든지 잘못이나 실수를 범할 수 있는데
그럴 때마다 가혹한 처벌을 받아야만 한다면 그것에서
교훈을 얻기보다는 더 나쁜 행동이 나오기 쉽다.

2 앨버트 엘리스의 합리적 정서치료

1 이론적 근거

C. 비합리적인 신념들의 예

- 엘리스는 사람들이 가지기 쉬운 비합리적 신념들을 제시하였다.
 - 일이 내가 바라는 대로 되지 않으면 파멸뿐이다.
 - 실패할 수 있다. 실패로 인해 일시적으로 좌절할 수는 있지만 오랜 기간 좌절감에 빠져 헤어 나오지 못한다면 그것은 합리적이지 않다. 합리적인 사람이라면 실패상황을 과장하지 않고 가능한 한 개선하려 할 것이고 그것이 불가능한 경우에는 있는 그대로 받아들일 것이다.

2 앨버트 엘리스의 합리적 정서치료

① 이론적 근거

C. 비합리적인 신념들의 예

● 엘리스는 사람들이 가지기 쉬운 비합리적 신념들을 제시하였다.

- 사람들의 행복과 불행은 외부 환경에 의해 결정되며 사람들은 그것을 통제할 수 없다.

- 외부의 상황적, 환경적 조건들이 사람들의 행복과 불행에 어느 정도 영향을 주는 것은 사실이지만 중요한 것은 그러한 조건들을 받아들이는 자세와 태도다.

사람들은 노력에 따라 환경 자체에도 충분히 변화 가능하며 환경의 변화가 어렵다 하더라도 환경에 대한 자신의 반응은 충분히 변화시킬 수 있다.

2 앨버트 엘리스의 합리적 정서치료

1 이론적 근거

C. 비합리적인 신념들의 예

- 엘리스는 사람들이 가지기 쉬운 비합리적 신념들을 제시하였다.
- 잘 살기 위해서는 의존할 만한 강한 누군가가 반드시 필요하다.
 - 사람들이 살아가면서 혼자 힘으로는 살 수 없지만 그렇다고 자신을 도와줄 강한 사람이 반드시 있어야 되는 것도 아니다. 열심히 노력하여 독립적으로 살아가되 필요할 때 다른 사람의 도움을 구할 수 있으면 된다.

2 앨버트 엘리스의 합리적 정서치료

1 이론적 근거

C. 비합리적인 신념들의 예

● 엘리스는 사람들이 가지기 쉬운 비합리적 신념들을 제시하였다.

- 현재의 행동과 운명은 과거에 의해 결정되며 우리는 과거에서 벗어날 수 없다.

- 과거의 중요성을 굳이 깎아내릴 필요는 없지만 그렇다고 해서 거기에 목매 필요도 없다.

합리적인 사람이라면 과거의 경험이 현재에 미치는 영향을 이해하되, 현재의 자신을 변화시키는데 좀 더 노력할 것이다.

2 앨버트 엘리스의 합리적 정서치료

1 이론적 근거

D. 비합리적 신념의 교정과 정서적 건강

- 정서적 문제에서 벗어나기 위해서는 비합리적인 신념들을 합리적인 신념들로 대처해야 한다. 사람들을 심리적으로 괴롭히는 것은 사건 자체가 아니라 그들이 가진 생각인 것이다. 정서적 문제에 기저하는 비합리적 생각들을 확인하고 그것들을 합리적인 생각들로 대체해 나가는 과정이 합리적 정서치료의 핵심이다.

2 앨버트 엘리스의 합리적 정서치료

② 상담의 방법과 진행과정

- 합리적 정서치료 이론에 따라 상담을 진행하는 방법과 과정은 'ABCDE모형'이론이다.

ABCDE모형

A

선행사건 (Antecedents)

B

사건에 대한 내담자의 신념 (Beliefs)

C

선행사건 때문에 생겨났다고
내담자가 보고하는 정서적 또는
행동적 결과 (Consequences)

D

비합리적인 신념에 대한 상담자의
적극적인 논박 (Disputes)

E

비합리적 신념을 직면한 결과 (Effects)

2 앨버트 엘리스의 합리적 정서치료

2 상담의 방법과 진행과정

- 이 모형에서 핵심이 되는 것은 두 가지다.
하나는 A-B-C간의 관계다. 내담자가 겪는 심리적 문제(C)는 선행사건(A)때문이라 아니라 그 사건에 대해 내담자가 가지는 신념체계(B)때문이라는 것이다.

A

선행사건 (Antecedents)

B

사건에 대한 내담자의 신념 (Beliefs)

C

선행사건 때문에 생겨났다고
내담자가 보고하는 정서적 또는
행동적 결과 (Consequences)

ABCDE모형

2 앨버트 엘리스의 합리적 정서치료

2 상담의 방법과 진행과정

- 다른 하나는 D-E간의 관계다. 상담의 과정에서 상담자는 내담자의 비합리적 신념의 부당성을 적극적으로 논박(D)하여 그것을 합리적인 신념으로 변환함으로써 정서적 건강을 되찾게 하는 효과(E)를 얻는다는 것이다.

ABCDE모형

D

비합리적인 신념에 대한 상담자의 적극적인 논박 (Disputes)

E

비합리적 신념을 직면한 결과 (Effects)

2 앨버트 엘리스의 합리적 정서치료

2 상담의 방법과 진행과정

1

ABCDE 모형을 근거로 상담을 진행하는 절차

- 합리적 정서치료의 기본 철학 및 논리를 내담자가 믿도록 설명하고 설득한다.
- 상담 면접과정에서 내담자의 자기보고 및 상담자의 관찰을 통해 내담자의 비합리적 신념을 발견하고 규명한다.
- 내담자의 비합리적 신념에 대해 상담자가 직접적으로 논박하고 합리적 신념의 예를 제시하거나 시범을 보인다.
- 비합리적 신념을 합리적 신념으로 대체하기 위한 인지적 연습을 반복한다.
- 합리적 행동 반응을 개발, 촉진하기 위한 행동을 시행한다.

2 앨버트 엘리스의 합리적 정서치료

2 상담의 방법과 진행과정

2 엘리스의 ABCDE이론 모형

발생한 사건 A → 비합리적 신념 B → 정서적·행동적 결과 C

신념에 대한 논박 D →



합리적 신념 B → 효과 E → 새로운 감정 F

2 앨버트 엘리스의 합리적 정서치료

2 상담의 방법과 진행과정

2 엘리스의 ABCDE이론 모형

- 합리정서행동 치료는 내담자의 비합리적 신념을 최소화하기 위해 다른 많은 인지적, 정서적, 행동적 기법들도 사용하지만, 치료 회기 동안과 일상에서 논박하기 과정을 강조한다. 새롭고 효과적 신념체계는 건강하지 못한 사고를 건강한 사고로 대체하는 것이다. 이렇게 하는데 성공하면 새로운 감정을 창출하게 된다.

2 앨버트 엘리스의 합리적 정서치료

2 상담의 방법과 진행과정

2 엘리스의 ABCDE이론 모형

예) 어떤 사람이 이혼 후에 우울증에 걸렸다면 우울 반응을 일으킨 것은 이혼 그 자체가 아니라 실패나 거부 혹은 배우자를 잃어버렸다는 사실에 대한 신념일 것이다. 엘리스에 의하면, 이혼이라는 실제적 사건(A)이 아니라 거부와 실패에 대한 신념(B)이 우울증이라는 결과(C)를 일으킨다. 정서적 혼란이 생기는 이유는 '그 이혼은 전적으로 내 잘못이다.', '나는 초라한 실패자이고 내가 다 잘못했다.', '나는 가치 없는 사람이다.' 등과 같은 비논리적 문장을 내담자가 끊임없이 자신에게 되풀이함으로써 생긴다.

2 앨버트 엘리스의 합리적 정서치료

2 상담의 방법과 진행과정

2 엘리스의 ABCDE이론 모형

예) 사람 그 자체가 정서적 반응과 혼란의 주원인이라는 것을 믿으면서, 혼란된 정서적 반응의 직접적 '원인'이 되는 비합리적 신념을 변화시킬 수 있는 방법을 제시하는 것이 합리정서행동 치료의 핵심이다.

2 앨버트 엘리스의 합리적 정서치료

2 상담의 방법과 진행과정

2 엘리스의 ABCDE이론 모형 - 예시

발생한
사건A

소개팅에서 만난 남자가 마음에 들어서
전화번호를 알려 주고는 전화를 기다리는데
며칠이 지나도 전화가 오지 않는다.

비합리적
신념 B

내가 마음에 드는 남자가 전화를 하지 않는 것은
있을 수 없는 일이다. 그렇다고 여자가 먼저
전화를 하는 것은 그 남자가 나를 만만한 여자로
생각할 수 있기 때문에 불안하다. 그 생각을 하면
끔찍하다. 왜 이런 일에 나에게 일어나는가?

2 앨버트 엘리스의 합리적 정서치료

2 상담의 방법과 진행과정

2 엘리스의 ABCDE이론 모형

정서적
· 행동적
결과 C

나는 화가 나고 불안을 느끼며 신경증 상태에 빠지게 된다.

신념에
대한
논박 D

나는 내담자가 말한 것 중에서 B의 자기 메시지에 대하여 의문을 던진다. 왜 그것은 끔찍한 일인가? 왜 그것이 일어나서는 안 되는가?
내가 마음에 안 들면 전화를 안 할 수도 있지.

2 앨버트 엘리스의 합리적 정서치료

2 상담의 방법과 진행과정

2 엘리스의 ABCDE이론 모형

합리적
신념 B

이 과정에서 합리적인 신념으로 바꾸기 위해
상담자와 내담자는 질문과 생각을 나눈다.

효과 E

D과정의 질문에 다음과 같은 대답한다.
실망스러운 일이다.
화가 나고 기분은 나쁘지만 재앙은 아니다.

새로운
감정 F

심한 불안이나 우울을 느끼지 않고 상황에
적절한 느낌을 갖게 된다.

2 앨버트 엘리스의 합리적 정서치료

2 상담의 방법과 진행과정

2 엘리스의 ABCDE이론 모형

- 이와 같은 절차를 통해 상담을 진행 할 때 주의해야 할 점은 상담자의 논박이 내담자의 인격을 모독하여 내담자가 상담 자체에 부정적인 느낌을 가지게 되는 경우다.
- 상담자의 논박의 대상은 내담자 개인이 아니고 내담자가 가진 비합리적인 신념이다. 따라서 상담자는 내담자가 가진 비합리적 신념에 대해서 통렬한 논박을 가할 수는 있어도 내담자 개인에 대해서는 고귀한 인격체로서 존중하는 태도를 유지해야 한다.

2 앨버트 엘리스의 합리적 정서치료

2 상담의 방법과 진행과정

2 엘리스의 ABCDE이론 모형

- 인간은 누구나 비합리적인 신념을 갖고 있다.
하지만 그 실체와 그것이 현재 우리의 생활 속에서 어떤 영향을 끼치고 있는지 정확하게 알고 자신을 변화시켜
보다 합리적인 사고를 하도록 노력한다면 훨씬 현명하고
행복한 삶을 살 수 있을 것이다.